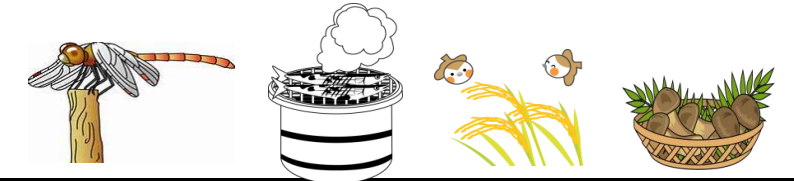




10月のお献立



	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(庄内麩) 生揚げそぼろ煮 卵の花 のりの佃煮 432kcal	ご飯 みそ汁(油揚) つみれ煮 きゅうりのマヨ和え たらこふりかけ 508kcal	食パンメープル シロップサンド 牛乳 肉団子クリーム煮 もやし和え 574kcal	ご飯 みそ汁(青菜) 厚焼き玉子 昆布豆煮 かつおふりかけ 410kcal	ご飯 みそ汁(ほうれん草) えび茶巾煮 納豆 青かつば漬 444kcal	バターロール ミニピーナッツパン 牛乳 ブロッコリーサラダ コンソメ煮 393kcal	ご飯 みそ汁(さつま芋) 信田煮 もやし和え ゆずみそ 485kcal
昼	しょう油ラーメン 野菜炒め 白滝金平 根菜サラダ  508kcal	わかめご飯 みそ汁(畑菜) 赤魚の塩麴蒸し ふき煮 オクラのポン酢和え  403kcal	ご飯 みそ汁(小松菜) 白身魚フライ 山菜炒め ほうれん草と 金山寺みそ和え  565kcal	ご飯 みそ汁(しいたけ) 鱈の磯辺焼 ぜんまい煮 マンゴー 586kcal	シーフードカレー コンソメスープ (じゃが芋・パセリ) 海藻サラダ バナナ  463kcal	ご飯 みそ汁(大根) 鶏肉の治部煮 アスパラ炒め ひじきサラダ  524kcal	【今月の変わりご飯】 ★松茸入 炊き込みご飯 すまし汁(おつゆ麩) 鯖の塩焼き 揚げ出し豆腐 酢の物  624kcal
おやつ	ミニエクレア 94kcal	ココアワッフル 83kcal	蒸しケーキ 98kcal	マスカットゼリー 61kcal	いちごクレープ 89kcal	ムースシュー 75kcal	★南瓜ババロア 89kcal 
夕	ご飯 すまし汁 (紅かまぼこ・青ネギ) 松風焼き かぶのくず煮 小松菜お浸し 529kcal	ご飯 すまし汁(チンゲン菜) 豆腐チャンプル ブロッコリーと えびのサラダ なめ茸 487kcal	ご飯 みそ汁(水菜) 銀ヒラスの山椒焼 つきこん炒め 青菜の磯香和え 454kcal	ご飯 みそ汁(なめこ) スケソウダラの ネギソースかけ 南瓜サラダ 春菊和え 506kcal	ご飯 みそ汁(花麩) ホキのゆずみそ焼 里芋の煮転がし 桜大根漬  433kcal	ご飯 すまし汁(しめじ) 他人煮 青菜とつきこんの 酢みそ和え りんご缶 493kcal	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 鶏肉のつけ焼き 大根のあんかけ ほうれん草お浸し  474kcal

31 おやつはハロウィンで南瓜ババロアになっています。今月の変わりご飯は31昼「松茸入炊き込みご飯」です。